

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)	06월 28일(토)	06월 29일(일)
				· 친환경백미밥 · 건새우미역국 (9) · 팔리고추알어 묵볶음(1.5.6.13) · 너비아니구이/ 케첩 (2.5.6.10.12.15.1 6.18) · 콘치즈브레드 (2.5.6) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 순두부찌개 (5.6.16.18) · 허브치킨샐러 드(1.5.6.15) · 돈육오징어볶 음 (5.6.10.13.17.18) · 배추김치(9) · 달콤한초코칩 머핀(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 호박된장국 (5.6) · 돌나물/초장 (5.6.13) · 닭살떡볶음 (5.6.13.15.18) · 배추김치(9) · 소프트치즈케 이크(1.2.5.6)	· 참치야채죽 (5.16.18) · 배추김치(9) · 에그베이컨토 스트(1.2.5.6.10) · 초코칩스/우유 (2.5.6) · 블랙사파이어 포도	· 친환경백미밥 · 열큰감자국 · 숙주나물 · 한우버섯불고 기(5.6.13.16.18) · 배추김치(9) · 콘푸레이크/우 유(2.5.6)	· 친환경백미밥 · 누룽지 · 돈육안심장조림 (5.6.10.13) · 무나물 · 통살새우까스/ 타르소스 (1.2.5.6.9) · 깍두기(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	2.1	756.9	863.5	699.9	734.4	672.5	682.9	
탄수화물(g)			57.8	120.9	110.3	104.1	96.0	103.9	94.5	
단백질(g)	19.78	19.78	18.0	25.8	47.4	34.0	24.9	34.4	33.4	
지방(g)			24.2	18.3	25.4	16.3	27.2	12.2	16.9	
비타민A(μg RAE)	151.58	219.14	287.8	63.3	118.5	229.6	305.5	722.3	30.6	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.9	0.3	1.3	0.5	0.7	1.6	1.0	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.2	0.7	0.6	0.9	1.4	0.5	
비타민C(mg)	26.55	33.40	35.2	4.4	8.9	58.5	44.0	60.5	8.2	
칼슘(mg)	231.13	265.58	205.5	176.0	171.7	187.2	308.0	184.6	50.9	
철분(mg)	3.65	4.65	3.7	2.1	5.0	2.1	3.0	6.1	1.7	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭
고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고
기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 납치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포
함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)	06월 28일(토)	06월 29일(일)
				· 친환경강황밥 · 맑은콩나물국 (5) · 배추무침 · 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15.18) · 고구마쥬로스 맛탕(1.2.5.6.13) · 깍두기(9) · 조각파인애플	· 친환경올무밥 · 한우육개장 (13.16) · 달걀장조림 (1.5.6.13) · 도라지초무침 (5.6.13) · 고다체다품류 함박/소스 (2.5.6.10.11.12.18) · 배추김치(9) · 오레오생크림 와플(1.2.5.6)	· 추가밥 · 메밀냉소바 (3.5.6.13) · 갈비만두 (1.5.6.10.16.18) · 간장무채장아 찌 · 땅콩닭강정 (1.2.4.5.6.10.12.15) · 배추김치(9) · 임실딸기요거 트(2)	· 친환경찰보리 밥 · 닭곰탕(15) · 취나물무침(13) · 돈사태고구마 볶음 (5.6.10.13.18) · 갯잎등그랑뎡/ 케첩 (1.2.5.6.10.12.15.16) · 깍두기(9) · 초코칩트위스 트(1.2.5.6)	· 갯김치볶음밥 (5.6.13.18) · 열갈이된장국 (5.6) · 부추달걀찜 (1.2.5.6.18) · 매콤오이초무 침(5.6.13) · 야채춘권/칠리 소스(6.8) · 배추김치(9) · 떡먹는요구르 트(복숭아)(2)	· 친환경백미밥 · 어묵무국(1.5.6) · 매콤콩나물무침 (5) · 단호박닭볶음 (5.6.13.15.18) · 감자크로켓/케 첩(2.5.6.10.12) · 배추김치(9)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.0	766.2	829.2	745.1	915.2	727.0	687.2	
탄수화물(g)			56.4	133.6	112.0	106.5	106.7	101.0	95.3	
단백질(g)	19.78	19.78	15.4	30.2	30.5	24.3	38.8	28.6	35.6	
지방(g)			28.2	11.6	28.0	24.9	35.8	24.0	16.8	
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	230.3	122.3	327.7	53.4	175.2	472.9	300.8	
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.6	0.9	0.4	1.0	0.5	0.5	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.5	0.8	0.8	0.8	0.8	0.6	
비타민C(mg)	26.55	33.40	30.7	46.0	6.1	9.2	14.0	78.0	18.0	
칼슘(mg)	231.13	265.58	217.2	152.0	316.5	130.7	138.8	347.9	90.3	
철분(mg)	3.65	4.65	12.0	2.6	35.8	9.5	7.0	5.3	2.7	

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁쟁이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				06월 23일(월)	06월 24일(화)	06월 25일(수)	06월 26일(목)	06월 27일(금)	06월 28일(토)	06월 29일(일)
				· 친환경백미밥 · 순살시래기감 자탕(10.13) · 쪽파무침 · 수제소시지볶 음(2.5.6.10.16) · 치킨텐더또띠 아를 (1.2.5.6.8.12.15.1 6) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 가쓰오유부장 국(5.6) · 참치마요병백/ 김가루(1.5.16.18) · 매콤떡볶이 (1.2.5.6.12.13.16. 18) · 김말이튀김 (1.5.6.16) · 배추김치(9) · 레몬에이드	· 햄야채볶음밥 (1.2.5.6.10.13.15 .16) · 팽이버섯된장 국(5.6) · 연두부카프레 제(2.5.12.13) · 등심탕수육/탕 수소스 (1.5.6.10.12.13.1 8) · 배추김치(9) · 유기농딸기우 유(2)	· 친환경백미밥 · 쪽파달걀국(1) · 감자채볶음 · 매콤로제순살 찜닭 (2.5.6.15.16.18) · 햄전/케첩 (1.2.5.6.10.12.15. 16) · 배추김치(9)	· 친환경잡곡밥 (5) · 두부미역국(5) · 치커리무생채 (13) · 돈육낙지볶음 (5.6.10.13.18) · 카레갈치구이 (2.5.6.12.13.16.1 8) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	0.4	820.1	884.6	717.7	687.1	558.5		
탄수화물(g)			56.3	98.1	139.4	114.4	95.1	67.1		
단백질(g)	19.78	19.78	19.2	40.3	28.7	24.5	39.5	42.2		
지방(g)			24.5	29.6	25.3	17.8	15.0	11.7		
비타민A(μ g RAE)	151.58	219.14	131.7	163.9	169.8	94.7	135.2	95.1		
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.9	0.5	0.8	0.6	0.8		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.5	0.7	0.6	0.3	0.4		
비타민C(mg)	26.55	33.40	15.3	13.5	19.6	14.4	19.8	9.0		
칼슘(mg)	231.13	265.58	155.1	163.6	167.3	271.6	69.5	103.7		
철분(mg)	3.65	4.65	5.7	3.7	9.2	9.8	2.7	2.9		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외